



BBC 71: EN ATFERDSANALYTISK FORSTÅELSE AV AVBRYTELSER

Jeg har aldri sett en definisjon på en avbrytelse, men det må være noe i retning av at en annen, eller flere andre, begynner å snakke før den som «har ordet», har snakket ferdig. Avbrytelser kan ødelegge en samtale. Den som snakker, kan miste interessen for å si noe. «Det nytter ikke å si noe, jeg får jo aldri snakke ferdig.» Han eller hun kan også bli irritert eller aggressiv, og samtalen kan gå over i krangel. Avbrytelser er alt i alt et negativt ladet ord. Likevel er det ingen tvil om at avbrytelser er svært vanlig, og at den helt «avbrytelsesfrie» samtale er sjelden. Tiden er begrenset. Langvarig lytting kan være en tålmodighetsprøve. Den som snakker, kan også snakke om noe som lytteren synes er uinteressant, irrelevant eller uakseptabelt, og kan ikke alltid påberope seg å «ha ordet» og å få snakke i det uendelige. Avbrytelser kommer vi ikke utenom, og de kan være nødvendige for at samtalen ikke skal komme helt på villspor.



Dresden etter bombingene 13.–15. februar 1945, der over 20000 ble drept. Det er vel en overdrivelse å si at bombingene, eller andre verdenskrig, var et resultat av for mye snakking og for dårlige avbrytelser, selv om begge deler kan skape store konflikter. Men Hitler var vanskelig å avbryte, og man skulle kanskje ha gjort mer for å stoppe ham i tide.

Det er mye i uttrykket om at «en sak har to sider». Det gjelder også for snakking og avbrytelser. Den som snakker, har ansvar for å snakke slik at avbrytelser ikke blir nødvendige. Den som avbryter, har ansvar for ikke å avbryte før det er berettiget å gjøre det, og for å avbryte konstruktivt når det må gjøres. Snakking kan være god og dårlig, og avbrytelser kan være gode og dårlige. Målet må være å få mest mulig god snakking, og færrest mulig dårlige og flest mulig gode avbrytelser. Da må snakking og avbrytelser analyseres. Begge deler er atferd. Det betyr at kan vi gjøre det ved hjelp av atferdsanalyse.

Først kan vi se på hva avbrytelser er rent topografisk, det vil si hvilken atferd som må finne sted før vi kan snakke om avbrytelser. Avbrytelser krever en snakker og en lytter, som på sin side må bli en snakker for å kunne avbryte. For å analysere avbrytelser, må vi derfor se på både snakkerens og avbryterens atferd, som i begge tilfeller selvfølgelig er verbal, som også lytting er. Avbrytelser er verbale episoder. I verbale episoder deltar en snakker og en lytter, som ofte bytter på å være snakker og lytter. Det kan selvfølgelig være flere snakkere og lyttere i en og samme situasjon, men også det kan brytes ned til enkeltsnakkere og enkeltlyttere. Ofte er det mer eller mindre én snakker og én lytter, i alle fall om gangen. Vi kan selvfølgelig også si at avbrytelser kan avbrytes, men det vil gå ut på det samme som den første avbrytelsen, og vil ikke inneholde noe unikt. Å snakke om snakking og avbrytelse, og om en snakker og en lytter, er derfor et godt utgangspunkt.

Jeg vil dele avbrytelser grovt inn i to former. Enklere avbrytelser er lite annet enn avbrytelser, eller relativt «rene» avbrytelser. De skal stoppe snakkingen. De er generelle, og sier ikke noe spesifikt om snakkerens atferd, og prøver ikke å påvirke snakkeren til å si noe spesielt. Avbrytelsene kan arte seg som alt fra bifall og applaus, til mishag. For snakkeren kan avbrytelsene være både ønskede og uønskede, og andre kan vurdere dem som gode eller dårlige. Siden enklere avbrytelser er relativt «uartikulerte», kan de utføres av mange lyttere samtidig, som når mange jubler eller piper. Mer avanserte avbrytelser er mer spesifikke, og sier noe om hvordan snakkeren kan eller skal endre atferd. De kan gå ut på å ta over for snakkeren. Snakkeren begynner, og så fortsetter avbryter med noe i retning det snakkeren hadde tenkt å si, eller med noe helt annet. De kan også være oppfølgingspørsmål som kommer før snakkeren er ferdig, eller direkte råd og veiledning om hva snakkeren kan si eller snakke om. Også avanserte avbrytelser kan selvfølgelig oppleves som ønskede eller uønskede av snakkeren, og som gode eller dårlige av andre. Siden avanserte avbrytelser er mer spesifikke, er det vanskeligere for flere å avbryte samtidig. Flere personer klarer sjeldnere for eksempel å tenke det samme om hva snakkeren har tenkt å si, og det blir lett kaos. Ofte er det derfor bare en som avbryter.



Jeg vet jo ikke, men det kan være et bilde av et barn som ikke har blitt lyttet så veldig følsomt til, eller som har blitt snakket i senk. Kroppsspråket kan i alle fall stemme med det.

Men det er ikke atferdsanalyse hvis vi ikke sier noe om hva som kan motivere avbrytelser, hvordan de kan forsterke og straffe snakking og dermed hva som kan

oppretholde avbryting. Vi må altså gjøre funksjonelle analyser av avbrytelser. I motsetning til hva noen synes å tro, er funksjonelle analyser ikke bare reservert for utfordrende atferd – Skinner skrev stadig om funksjonelle analyser av «normal» atferd.

Vi kan først se på de enklere avbrytelsene. For lytteren kan snakkingen være alt fra svært forsterkende til direkte aversiv. I det første tilfellet er lytteren «deprivert» for snakkingen, og er følgelig motivert for å få snakkeren til å snakke enda mer. I det andre tilfellet er lytteren altså utsatt for ubehag, og kan følgelig bli motivert for å få snakkeren til å stoppe enten midlertidig eller mer eller mindre for godt, i alle fall når det gjelder det aktuelle temaet. For snakkeren er slike avbrytelser selvfølgelig konsekvenser som kan fungere mer eller mindre forsterkende eller straffende. En avbrytelse kan være positivt straffende, som når avbrytelsen er direkte ubehagelig. For eksempel å bli bedt om å holde kjeft eller å bli ledd av medfører for de fleste en redusert sannsynlighet for å snakke der og da og i tilsvarende situasjoner. Avbrytelser kan også være negativt straffende, som når selve avbrytelsen ikke er ubehagelig, men fratrar snakkeren muligheten til å si noe som det ville ha vært forsterkende å si. Negativ straff kan selvfølgelig skje i kombinasjon med positiv straff – ulykker kommer ikke alltid alene. Avbrytelser kan også være positivt forsterkende, som når snakkeren avbrytes av oppmuntringer eller direkte applaus. Ved slike avbrytelser får snakkeren som regel anledning til å fortsette, og får til og med en tenkepause som gjør det lettere å formulere seg godt og med enda større selvtillit i fortsettelsen. Men hvis avbrytelsen, samme hvor mye den er ment å forsterke snakkingen, blir for langvarig, og snakkeren er svært motivert for å si noe, eller har mye på hjertet, kan avbrytelsen gå over i negativ og til og med positiv straff. Det samme gjelder hvis rosen blir direkte pinlig. «Alt med måte» og å «Slutte mens leken er god» gjelder også her. Avbrytelser kan til og med være negativt forsterkende. Gode eksempler er at man er i ferd med å si noe pinlig, røpe noe som ikke bør røpes og i det hele tatt si noe som det ville ha vært uheldig å si, men avbrytes før man får sagt det. At det var godt at det ikke ble sagt, går gjerne opp for snakkeren senere.

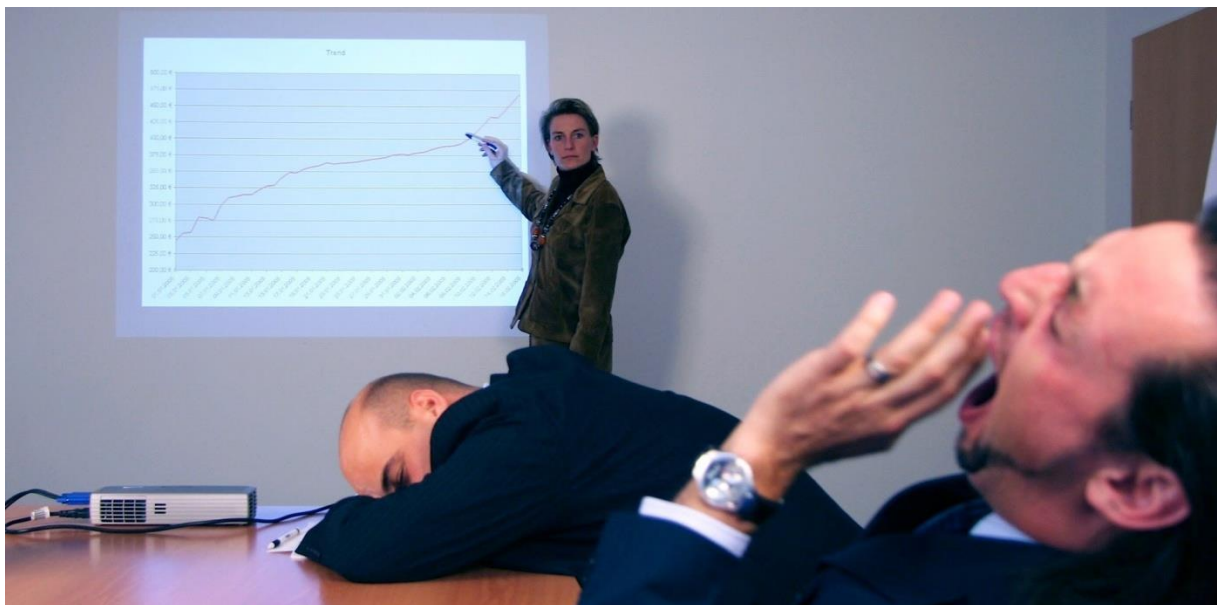


Igjen er det vanskelig å vite, men det kan unektelig se ut som noe med snakking, lytting og avbrytelse har gått litt galt. Parforhold, som dette kan se ut til å være, er dessverre en arena der slike problemer kan oppstå, uten at det nødvendigvis betyr at jeg har egne erfaringer med det.

Spørsmålet er hvilken form for verbal atferd slike avbrytelser er. For meg er det mest aktuelt å forstå dem som mands, det vil si som utsagn som vi kommer med når vi opplever at

vi mangler noe, eller er depriverte, eller når vi opplever ubehag, eller er under «aversiv stimulering», det vil si det jeg var inne på som motivasjon for å avbryte. Mands spesifiserer hva som vil forsterke utsagnet, som når vi sier «Fortsett» når vi vil ha mer av noe, og «Gi deg» når vi vil at noen skal stoppe. Også når det klappes og pipes er det som regel klart hva som vil forsterke atferden. Verbal atferd er et vidt begrep som i prinsippet stiller små krav til topografi. Når slike enkle «ytringer» er resultat av samme læringshistorie og har samme funksjon som mands som består av ord, kan vi altså kalle dem verbale, eller for mands.

Vi kan også prøve å analysere mer avanserte avbrytelser. Den grunnleggende motivasjonen for dem vil være den samme som for enklere avbrytelser. Lytteren vil ha mer eller mindre av snakkingen. Også slike avbrytelser kan være positivt eller negativt forsterkende eller straffende, men altså på en mer avansert måte enn ved enklere avbrytelser. Positiv forsterkning kan gå ut på direkte oppfordringer til snakkeren om å fortsette, forslag til hva snakkeren kan si mer om eller oppfølgingsspørsmål etter at snakkeren har svart på det foregående spørsmålet, vel og merke hvis oppfølgingsspørsmålet lar snakkeren fortsette i sitt spor. Negativ forsterkning kan være å bli veiledet til ikke å si noe galt, pinlig eller uakseptabelt, hjelp til å holde seg til saken eller hjelp når man står fast. Positiv straff kan gå ut på at avbrytelsen er et motargument eller en saksopplysning som stiller snakkeren i forlegenhet, en påstand om at snakkeren snakker om noe irrelevant, et krav om å snakke om noe annet som snakkeren er mindre stødige i, sarkasme eller avsporing.



Det kan være lytterne det er noe galt med, enten fordi de er uinteresserte i noe som de burde ha vært interesserte i, eller fordi de har avbrutt snakkeren på en dårlig måte, men det er også mulig at snakkeren skulle ha tatt mer ansvar.

Mange avanserte avbrytelser kan nok forstås som det Skinner kalte intraverbal atferd, eller intraverbaler, det vil si utsagn som påvirkes av foregående utsagn, men ikke ved for eksempel å imitere det foregående utsagnet. I stedet er det tale om kjeder av utsagn, som i samtaler og diskusjoner. Intraverbaler kan også foregå hos en og samme person, som altså kan være både snakker og lytter, og vi kan også avbryte oss selv, som når vi tenker på noe komplisert eller kommer på noe viktig. Det kan faktisk være et problem når vi skal tenke ut hva vi skal si, og det kan gi en rotet framstilling som øke faren for avbrytelser!

Å snakke slik at lytteren ikke trenger å avbryte oss, er en viktig sosial ferdighet, og en viktig del av hvordan vi samtaler generelt med hverandre. Sier vi noe dumt, usaklig, unødvendig støtende og lignende, eller kjeder vi lytteren, fortjener vi å bli avbrutt, noen

ganger til og med på enkleste måte. Vi har også rett til å reagere på urettferdige avbrytelser, og kan ha rett til å kreve å få snakke. Også det trengs det sosiale ferdigheter for å gjøre på en effektiv og hensynsfull måte. Også å avbryte på de riktige stedene og måtene er selvfølgelig en viktig sosial ferdighet, og en like viktig del av våre samtaler. Hvordan vi snakker til og avbryter hverandre, for ikke å si hvordan vi klarer å holde igjen begge deler, sier mye om hvilke relasjoner vi har til hverandre. Alt i alt er det nok et viktig grunnlag for å si at vi har god eller dårlig «kjemi» med hverandre. God snakking og riktig avbryting kan være helsebringende for snakker og lytter. Det motsatte, særlig dårlige avbrytelser, kan i verste fall skape store konflikter, og bryte ned et menneske hvis det for eksempel dominerer en oppvekst.



Ulf Larsen åpner her dagsseminaret om behandling av atferdsforstyrrelser hos barn og unge. Det skjedde på Milepælen, Odalens storstue, på Sand i Nord-Odal 12. februar. Det ble svært vellykket.

God snakking og gode avbrytelser krever mye, ikke minst å kunne diskriminere, eller skille, mellom situasjoner der vi bør snakke og avbryte og der vi bør holde igjen. Snakkeren må observere lytteren nøye, og den som tenker på å avbryte, må vurdere berettigelsen av avbrytelsen og hvordan snakkeren kan reagere på den. Både snakkeren og den potensielle avbryteren må selvfølgelig også være villige til å bruke ferdighetene. Det er gjerne i diskusjoner, der man i praksis mer eller mindre konkurrerer om å ha de «beste» meningene, at ferdighetene trengs. Å beherske seg, og å være saklig, kan være vanskelig nok for de fleste av oss.

Den som er for glad i å snakke, eller for dårlig til å avbryte, kan faktisk bidra til sin egen psykiatriske diagnose. Den som knapt er i stand til å ta hensyn til lytterens eller snakkerens behov, kan oppfylle et tegn på autisme eller Aspergers syndrom, eller det som snart vil hete autismespekterforstyrrelse, for ikke å si utviklingshemning, selv om begge deler ofte vil være klart i utgangspunktet. Å se lytterens og snakkerens behov, uten å bry seg om det, kan være et tegn på både dyssosial, dramatiserende og narsissistisk (som riktig nok bare

finnes i DSM-5 og ikke i ICD-10) personlighetsforstyrrelse. Det ene utelukker ikke det andre. Tvert om er det snarere en tendens til at problemene følges ad. Noen bruker både overdreven snakking og hyppige og ubehagelige avbrytelser til mer eller mindre å ødelegge for eller straffe den andre. Da snakker vi gjerne om dyssosial eller emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Noen avbryter hyppig i form av mistenksomme spørsmål. Det kan være et paranoid trekk. Selv om ca. 15 % av oss til enhver tid oppfyller kriteriene for en psykiatrisk diagnose, ønsker vel de færreste av oss å ha det. Bli en god snakker og en god lytter, eller avbryter, så minker sjansen for det.

Ellers håper jeg at denne BBC-en ikke har vært så uinteressant at den hadde ført til hyppige avbrytelser hvis den hadde blitt presentert muntlig. Men det tar ca. et kvarter å lese tre sider høyt, så det kunne nok ha blitt i meste laget for mange, i alle fall i vanlige samtaler.

Når det gjelder lokallaget, var det dagsseminar på Milepælen, Odalens storstue, 12. februar. Det var en dag preget av lite overdreven snakking og lite behov for avbrytelser. De avbrytelsene som kom, var stort sett høflige og interesserte spørsmål. Vi var litt sene med å få ut innbydelsen til seminaret, men det holdt. Vi gjorde store øyne da påmeldingene begynte å komme. Alt i alt var nærmere 200 «innenfor portene», over 150 av dem betalende. Det er veldig bra, og betyr at lokallaget på litt over tre måneder har hatt to store seminarer som til sammen har samlet nærmere 300 deltakere. Det er den beste sesongen på lenge, og takk til alle som har deltatt. Jeg minner allerede nå om at det er kveldsseminar på Skogtun på Skarnes i Sør-Odal onsdag 6. april kl. 18–21. Tema er innføring i atferdsanalyse, med vekt på praktiske eksempler. Ellers har den ferske seminarsuksessen selvfølgelig gitt mersmak når det gjelder å planlegge nye dagsseminarer. Det kommer vi tilbake til over sommeren.

Da snakkes vi neste gang til påske, med påske-BBC.

18. februar 2016

Børge Holden



Publikum på Milepælen 12. februar. Jeg ser ingen som sover.